



























MAI

		MAI	
mer 1		<p style="text-align: center;">VTT contemplatif mais pas trop</p> <p style="text-align: center;">27km 600m de dénivelé environ à peu près pour Vététistes initiés sans petites roulettes.</p> <p style="text-align: center;">REPORTÉE à une date ultérieure, bientôt, sous peu</p> <p style="text-align: center;">DEs montées pêchues sans problèmes pour les VTT nucléaires et descentes cool</p> <p style="text-align: center;">Départ du parking du Trapan avant le Lavandou à 10h. merci de téléphoner</p>	<p>Oliv</p> <p>06 81 72 10 57</p>
Sam 4		<p style="text-align: center;">VTT à Toucas 30km 900m de dénivelé</p> <p style="text-align: center;">RDV 9h parking des boulistes ou 8h40 chez moi</p>	<p>Oliv</p> <p>06 81 72 10 57</p>
Sam4		<p style="text-align: center;">Entraînement trail soutenu 27km 1000D+ 🏃🏃🏃</p> <p style="text-align: center;">Départ 9h arrêt de bus n °8 jean marie tortel la valette.</p> <p style="text-align: center;">Merci de me prévenir de votre venue.</p>	<p>Béné</p> <p>0630484152</p>
Sam 4		<p>Entraînement trail espoirs Belgentier- La Farlède environ 20km et 1000D+ Prévoir Ravito petit sandwich 😊 salé, sucré, et surtout de l'eau, pas de source sur le parcours. RDV parking Intermarché La Farlède 8h30. Merci de prévenir pour le transport à Belgentier.</p>	<p>Béatrice</p> <p>06 82 22 23 54</p>
Dim 5		<p style="text-align: center;">Rando Sainte Victoire 12km et 1000m D+ Attention : quelques passages un peu techniques et aériens en montée et en descente, ne pas avoir le vertige</p> <p style="text-align: center;">Départ parking entre Saint Anthonin et Puylobrier, ermitage de Saint Cer, Pic des Mouches, crête jusqu'au pas du Clapier, refuge Baudino, pas de la Torque. .</p> <p style="text-align: center;">RDV à 8h00 au PDS (Covoit 35€/ voiture) Merci de me prévenir</p>	<p>Andrée</p> <p>0611728873</p>
Mer 08		<p style="text-align: center;">PAOT à Bouc bel air (13) organisateur ACA</p> <p style="text-align: center;">https://pays-aix-orientation-tour.jimdofree.com/</p> <p style="text-align: center;">Départ libre de 14h30 à 16h30</p> <p style="text-align: center;">Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 06 mai 2024 23h00</p>	
Sam 11		<p style="text-align: center;">Challenge O'83 à Six Fours Romagnan (83) Organisateur Poles</p> <p style="text-align: center;">3 circuits vert, bleu, jaune ouvert à tous - accueil 10h00 à 11h30</p> <p style="text-align: center;">Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 09 mai 2024 22h00</p>	
Dim 12		<p style="text-align: center;">Rando Cadolive 18Km 1020 D+ Moyen/diff prévoir beaucoup d'eau</p> <p style="text-align: center;">Départ Stade de Cadolive (Ch de Galice) Mont Julien; La Mourre; Grotte des Fées.</p> <p style="text-align: center;">RDV 8H au PDS (covoit 30€/voit) Merci de me prévenir</p>	<p>Béné</p> <p>0630484152</p>
Mer 15		<p style="text-align: center;">PAOT à Venelle (13) organisateur ACA. carte le Fournas</p> <p style="text-align: center;">https://pays-aix-orientation-tour.jimdofree.com/</p> <p style="text-align: center;">Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 14 mai 2024 22h00</p>	
Sam 18		<p style="text-align: center;">Entraînement trail espoirs env 12km et 600/700D+</p> <p style="text-align: center;">Canaillette; Sommet Faron et + si.....possible!!! RDV 9h30 haut du chemin de la Bosquette. Merci de prévenir .</p>	<p>Pascale</p> <p>06.20.08.13.06</p>
Sam 18		<p style="text-align: center;">VTT à Tourris Touravelle 25km 800m de D+</p> <p style="text-align: center;">RDV 9h chez moi</p>	<p>Oliv</p> <p>06 81 72 10 57</p>
Mer 22		<p style="text-align: center;">PAOT à le Puy St Réparate (13) organisateur ACA. carte la Quille</p> <p style="text-align: center;">https://pays-aix-orientation-tour.jimdofree.com/</p> <p style="text-align: center;">Départ libre de 17h à 19h</p> <p style="text-align: center;">Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 20 mai 2024 23h00</p>	
Dim 26		<p style="text-align: center;">Rando dans le Destel, environ 8 km et 750 m de D+ Attention DIFFICILE!!!!</p> <p style="text-align: center;">Départ du chenil dans les gorges d'Ollioules, remontée du Destel, grotte Christianisée, grotte du bélier, grotte du berger, grottes du Croupatier. Prévoir frontale. RDV 9H Parking PDS (4€/voit)</p>	<p>Andrée</p> <p>0611728873</p>
Dim 26		<p style="text-align: center;">Championnat de Ligue LD à Peyruis (04) organisateur Lubo & Balise 04</p> <p style="text-align: center;">Accueil 9h, départ de 10h à 12h - 11 circuits compétition - circuit loisir</p> <p style="text-align: center;">Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 20 mai 2024 23h00</p> <p style="text-align: center;">Prise d'horaire de départ sur: http://cab84.free.fr/ligue/</p>	

Jeudi 30		<p align="center">Réunion Club Ouvert à tous</p> <p align="center">RDV à 18H30 au restaurant "Le p'tit en K" à La Valette pour la réunion et à 20H pour le repas (17€ <i>plat</i> + dessert+café) Merci de me prévenir avant Mardi 28 pour effectuer la réservation.</p>	<p align="center">CRICRI 0607664739</p>
		JUIN	
Sam 01		<p align="center">Challenge O'83 à Draguignan (83) Organisateur Draco</p> <p align="center">Sprint en centre ville Parking de la Jarre</p> <p align="center">3 circuits vert, bleu, jaune ouvert à tous - accueil 10h00 à 11h00</p> <p align="center">Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 29 mai 2024 22h00</p>	
Dim 02		<p align="center">Pour cloturer la saison, 2 randonnées La Valette Du Var:</p> <p>Avec Béné : 8km 300mD+ et visite Jardin Baudouvin + Estienne D'Orves; Rdv 9H arrêt bus N°8</p> <p>Avec Christine : Rando Alpine avec passages techniques (Cordes échelons, Pierriers) durée 3H Rdv 8H30 Jardin Baudouvin. Limité à 12 personnes. Prévenir Christine.</p> <p>Avec oliv: VTT dans notre jardin 25km 1000m de dénivelée</p> <p>Avec Olivier D.: Trail dans le Coudon. 15 km Env. 2h30</p> <p>Niveau Groupe Espoir. Rdv 9H arrêt bus Tortel</p> <p>A midi: pic-nic tiré du sac à partager : jardin Piscine et BBQ chez Béné. Prévenir avant jeudi 30 mai</p>	<p align="center">Béné 0630484152</p> <p align="center">Christine 0611487400</p> <p align="center">Olivier D. 0662275969</p>
Sam 08		<p align="center">Entraînement trail Le Revest - Coudon</p> <p align="center">25 km 1200D+ Départ 8h de Baudouvin Merci de me prévenir de votre venue.</p>	<p align="center">Olivier D 0662275969</p>
Sam 08		<p align="center">Challenge O'83 à la Valette (83) Organisateur CDCO83</p> <p align="center">Fléchage rond point de baudouvin - Parking club canin</p> <p align="center">3 circuits vert, bleu, jaune ouvert à tous - accueil 10h00 à 11h30</p> <p align="center">Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 05 juin 2024 22h00</p>	
Dim 16		<p align="center">Challenge PACA LD à Chorges (05) organisateur HAO / sud raid</p> <p align="center">Accueil 9h, départ de 10h à 12h - 11 circuits compétition - circuit loisir</p> <p align="center">Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 10 juin 2024 23h00</p> <p align="center">Prise d'horaire de départ sur: http://cab84.free.fr/ligue/</p>	
Du dim 8 au lund17		<p align="center">Semaine randonnée:</p> <p align="center"><i>Séjour 8 jours en itinérance sur le GR 223 Tour de Minorque - Baléares</i></p> <p align="center">COMPLET</p>	<p align="center">Francois Mathelin</p>
Du Mardi 18 au vend 21	 	<p align="center">PETIT TOUR DU VISO: 3 nuits en refuge et 3 jours en itinérance. 220€ base 12Pers. 2 groupes :</p> <p align="center">-Rando avec Christine 50Km et 3200m de D+ -Rando/Trail avec Olivier D. Parcours à finaliser</p>	<p align="center">Christine 0611487400</p>
Vend 21 Sam 22 Dim 23		<p align="center">Week-end fin d'année, Abriès Queyras</p> <p align="center">34 places en Demi-pension (2 nuits, dîners hors boisson et petits déjeuner). le gîte accueille aussi sur réservation les camper-vans pour le dîner (prix 25€/pers). Pensez à envoyer votre solde 60€ au plus tard le 15 juin</p> <p align="center">VTT Casque, gants, kit de réparation, eau, pic nic. Traces GPX sur demande</p> <p align="center">Samedi: 40/32km 1650/1250m de déniv. au départ d'Abriès par Oliv 06 81 72 10 57</p> <p align="center">dimanche: 28km 1200m au départ de Château Queyras par Oliv 06 81 72 10 57</p> <p align="center">Covoiturage : Par St Maximin et St Paul 85€/ voiture; Par Aix Autoroute 110€/ voit.</p>	<p align="center">Christine 0611487400</p>
Sam 29		<p align="center">Vélo route</p> <p align="center">FAron + option (chemin de l'Uba ou Coudon) Rdv 8h30 à la maison</p>	<p align="center">Oliv 06 81 72 10 57</p>
		SEPTEMBRE	
Jeud 5		<p align="center">Réunion Club Ouvert à tous</p> <p align="center">RDV à 18H30 au restaurant "Le p'tit en K" à La Valette pour la réunion et à 20H pour le repas (17€ <i>plat</i> + dessert+café) Merci de me prévenir avant Mardi 3 pour effectuer la réservation.</p>	<p align="center">CRICRI 0607664739</p>

Sam 7		<u>Forum des associations</u> 2 sites : au Parc Des Sports Vallis Laeta à La Valette et au Palais des Congrès Neptune de Toulon. Un coup de main sera le bienvenu pour participer à un créneau horaire. Me prévenir MERCI!	Didier 0673895507
Mar 10		Test VTT Beaudouvin Merci d'appeler Guy pour réserver et renseignements	Guy 0609118033
Sam 14		VTT Coudon/Tourris environ 25km 900m de dénivelé. descentes techniques Matos en bon état, casque, gants, kit de réparation RDV chez moi à 8h45	Oliv 0681721057
Sam 14		Entraînement trail débutants et espoirs environ 10km 400D+ 🏃🏻‍♂️🏃🏻‍♀️ Départ 9h fontaine de Baudouvin la valette. (voir sur le site "pratique-lieux de RDV") Merci de me prévenir de votre venue.	Bénédicte 0630484152
Sam 14		Challenge O'83 au Revest les Eaux (83) Organisateur TSN Sprint dans le village: 3 circuits vert, bleu, jaune ouvert à tous Accueil Place Marius Remy Meiffret - départ de 14h à 16h Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 11 septembre 2024 23h00	
Dim 15		Championnat de Ligue de Sprint à Tarascon (13) organisateur Marco Accueil 9h, départ de 10h à 12h - 11 circuits compétition - circuit loisir Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 09 septembre 2024 23h00 Prise d'horaire de départ sur: http://cab84.free.fr/ligue/	
Dim 15		2 Parcours randonnée Le Pradet sentier du littoral. -18 Km 800m de D+ RDV 8H30 Covoit de Ste Musse pour départ Rando Domaine Navicelle -13Km 300m de D+ RDV 9H parking de la mine de Cap Garonne. Prévoir Eau + picnic +casquette . Appeler Bénédicte avant jeudi 12 au soir pour réservation.	Bénédicte 0630484152
Sam 21 Dim 22	 	Week-end CORNILLON 12 places en mobilhome (complet) camping paradis les amarines . le camping accueille aussi les camper-vans et les tentes VTT : 2 Jours de VTT (Ralye VTT XC Provence Occitane) Visite de Grotte (les coulisses) ; Grand Rappel ; Aéroplume. Randonnée avec Andrée Covoiturage :85€/ voiture	Christine 0611487400
Dim 22		Rando sur la barre de Cuers Départ : Parking 150 m après le col de la bigue, Cannignon, la Verrerie, St Guillaume, Pas de Bel Air, Pas de Turbis, GR 9, Pilon St-Clément, la Bigue. Parcours moyen 16,5 km, D+ 850 m; RDV 8 h 30' parking covoit de Ste Musse, (covoit 8€ voiture) prévenir par SMS ou tél -->	Michel 06 98 69 83 02
Merc 25		<u>Notre Assemblée générale annuelle</u> A 19H Collège Bosco La Coupiane La Valette Réservez votre soirée; Convocations suivront dans vos boites mail. A l'issue un apéritif sera offert.	
Sam 28		VTT aux Borrels 26km 850 m de dénivelé. Matos: Casque+gants+ kit de réparation+gilet pare balles (la chasse est ouverte) Rdv 8h30 à la maison ou 9h parking CRAPA 2eme Borrels.	Oliv 06 81 72 10 57
Sam 28		Entraînement trail moyen et espoirs environ 14km 600D+ 🏃🏻‍♂️🏃🏻‍♀️ Départ 9h arrêt de bus n °8 jean marie tortel la valette. Merci de me prévenir de votre venue.	Bénédicte 0630484152
Dim 29		Rando De Saint Cyr à Bandol. Niveau moyen: 18km 700D+. Baignade possible. Port de la madrague. Sentier du littoral. Pointe Grenier. Pointe Fauconnière. Baie des nations. Port d'Alon. Plage de la galère. Pointe des Engraviers. Sentier des vignes. Dune de sable. RDV : Palais des Sports 8h30. Covoit 10€/ voiture. Prévenir la veille de votre venue.	Béatrice 06 82 22 23 54
		OCTOBRE	
Merc 2		<u>Réunion Traileurs pour décider des objectifs de l'année.</u> 18H30 College Henri Bosco La Valette Merci de prévenir	

Sam 5		VTT à Chateaufallon 25km 1000m environ à la louche à peu près, pêchu et rogolo . guidé par Stef Casque, gants et kit de réparation. RDV 9h parking de Chateaufallon au fond	Oliv 06 81 72 10 57
Sam 5		Velo Route Env 95Km 1300m D+ (4h30) La Farlede, Cuers, Rocbaron, Gareoult, Meounes, Signes, Le Beausset, Olioules, Corniche Toulon. RDV 8H Place J. Jaures La Valette. Merci de me prévenir	Anthony 0625451506
Sam 5		Entraînement Trail Une Canaillette 6Km et 500m D+ ouvert à tous RDV 9H Place J. Jaures La Valette. Merci de me prévenir	Bénédicte 0630484152
Dim 06		Rando Le Mourre d'Agnis Parcours moyen difficile 17 km, D+ 950 m, Départ: Parking extérieur de Mazaugues (D95/64 la Nougueirède) , St-Christophe, les Escarettes, le Mourre d'Agnis, la ferme d'Agnis, la crête, pas de la Petite Colle, Ubac de Sèrene, village. RDV 8 h 30' parking covoit Ste- Musse, (covoit 12 € voit) prévenir par SMS ou tél, ->	Michel 06 98 69 83 02
Sam 12		Entraînement trail moyen et bons environ 14km 600D+; 2H/ 2H15. 🏆🏆 Départ 9h arrêt de bus n °8 jean marie tortel la valette. Merci de me prévenir de votre venue.	Bénédicte 0630484152
Sam 12		Entraînement trail "espoirs" environ 12km 500D+. environ 2H La Bigoye; chemin de feau; Coudon. Départ 9h arrêt de bus n °8 jean marie tortel la valette. Merci de me prévenir de votre venue.	Pascale 06.20.08.13.06
Dim 13		Rando Villecroze, 18 km et 750 m de D+ Niveau Moyen. Parking Villecroze, chapelle Saint Victor, tombe mégalithique, chapelle saint barthélemy, trou du loup, retour par le jardin botanique. RDV Parking Ste Musse 8H30 Covoit 30€/ Vehicule. Merci de me prévenir de votre présence.	Andrée 0611728873
sam 19		VTT au Faron De la caillasse, des pierres et des cailloux au programme. 25km/900m de dénivelé. Matos: casque, gants et kit de réparation. RDV chez moi à 8h30	Oliv 06 81 72 10 57
Sam 19		Challenge PACA de nuit à Fuveau (13) organisateur ACA Accueil 17h30, départ de nuit - 11 circuits compétition - circuit loisir Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 14 octobre 2024 23h00	
Sam 19		Entraînement trail rythme soutenu environ 30km 1800D+; 5H Départ 9h fontaine de Baudouvin la valette. (voir sur le site "pratique-lieux de RDV") Merci de me prévenir de votre venue.	Anthony 0625451506
Dim 20		Rando Dents de Roque Forcade-Pic de Bertagne 14km;850m D+ Départ 9h15 D2 5,5 km après Gémenos. Grande Baume; col Espigoulier; Dents de Roque Forcade; Pic de Bertagne; Glacière de Gemenos (quelques passages aériens et avec les mains, pas d'escalade) Rdv 8h30 parking PDS (Covoit. 20€/voiture) Merci de me prévenir de votre présence par sms ou tel	Olivier V 06 80 66 64 21
Sam 26		Challenge PACA de VTT O' à Mazaugues (83) organisateur Poles ANNULE Accueil 13h, départ de 13h30 à 15h - 5 circuits compétition - circuit loisir Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 22 octobre 2024 23h00 Prise d'horaire de départ sur: http://cab84.free.fr/ligue/	
Dim 27		Challenge PACA LD à Mazaugues (83) organisateur Poles ANNULE Accueil 9h, départ de 10h à 12h - 11 circuits compétition - circuit loisir Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 23 octobre 2024 23h00 Prise d'horaire de départ sur: http://cab84.free.fr/ligue/	
Jeud 31		Réunion Club Ouvert à tous RDV à 18H30 au restaurant "Le p'tit en K" à La Valette pour la réunion et à 20H pour le repas (17€ plat + dessert+café) Merci de me prévenir avant Mardi 29 pour effectuer la réservation.	CRICRI 0607664739